

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

**مراقبت در منزل :**

- مصرف سبزیجات، مرکبات مانند (پرتقال، نارنگی و ...) و آب میوه های تازه حاوی ویتامین سی جهت ترمیم زخم لازم است.
  - از مصرف سیگار و دخانیات خودداری کنید.
  - کسانی که زخم ساق پا دارند می توانند با پوشیدن جوراب های ویژه و چسبان از تجمع خون در عروق پا جلوگیری کنند تا خون به جریان افتد. این بیماران باید جوراب ویژه ای که ساق پا را کاملا می پوشاند، بپوشند و فقط موقع خواب آن را بیرون بیاورند و حتی بعد از بهبود زخم پا دست کم تا پنج سال باید طی روز این جوراب ها را بپوشند تا از احتمال عود زخم پا جلوگیری شود.
  - اگر زخم خارش داشت، آرام باشید و آن را نخارانید تا زودتر بهبود پیدا کنید.
  - روزی یک بار، پانسمان روی زخم را بردارید و با آب و صابون به آرامی محل زخم را بشویید، پماد آنتی بیوتیک روی آن بمالید و مجددا پانسمان را روی زخم قرار دهید.
  - اگر پانسمان زخم کثیف و یا خیس بود، فوراً آن را عوض کنید.
  - مرطوب نگه داشتن زخم با کمک کرم مرطوب کننده باعث می شود که بهبودی آن تسریع شود و از چسبندگی زخم به باند جلوگیری شود. زخم های بزرگ و خراشیدگی ها را بهتر است مرطوب کنید.
  - اگر احساس می کنید که بانداژ به زخم چسبیده است، آن را با آب گرم خیس کنید تا نرم شود.
  - برای جلوگیری از کنده شدن موی اطراف زخم، بانداژ و یا چسب را در جهت رویش مو به آرامی بردارید.
  - دست های خود را قبل و بعد از پانسمان، ضدعفونی کنید.
  - هنگامی که آب در نزدیکی شما وجود ندارد، دستمال مرطوب و یا اسپری ضدعفونی کننده را برای تمیز کردن زخم به کار ببرید.
  - نباید هرگز از موادی که حاوی الکل است به طور مستقیم روی زخم ها استفاده کنید.
  - داروها طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود. دوره درمان را کامل کنید و از قطع آن بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
  - سعی کنید مکانی تمیز را برای تعویض پانسمان زخم خود انتخاب کنید. محیط های آلوده برای این کار مناسب نیستند، زیرا آلودگی بر روی زخم اثر کرده و احتمال بروز عفونت زخم را زیاد می کند.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- درد شدید در محل عمل جراحی
  - درد و قرمزی در محل زخم
  - ترشح چرکی از زخم
  - خونریزی از محل استامپ
  - تب و لرز
  - بی اشتهایی
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی